

Disputarea a 9 etape de campionat, a reliefat — în afară de unele realizări — și carențele privind conținutul jocului competițional, printre care și jocul static.

Intrucât acesta a început să predominie la majoritatea echipelor noastre, am considerat necesar să analizăm cum se manifestă el și cauzele care-l determină.

De la început trebuie să arătăm că jocul static nu poate fi confundat cu vreo tactică de joc. Menținerea îndelungată a mingii în posesie la mijlocul terenului, accentul mai mare pe jocul constructiv, frinarea forței de atac a adversarului prin temporizare pot fi socotite mijloace tactice, dar numai cind ele intervin în joc în anumite momente ale desfășurării lui, avind deci un caracter temporar (în funcție bineînțeles de anumiți adversari). Atunci cind cele de mai sus (care pot fi uneori eficiente) se transformă într-o manieră de joc, avem deja de-a face cu aspecte grave care în nici un caz nu pot fi acceptate.

Atît din primele 9 etape, cit și din desfășurarea jocului cu Danemarca, au ieșit în evidență următoarele lipsuri caracteristice jocului static:

1. — lipsa angajamentului fizic pe toată durata jocului, repieri greoaie, aplicarea presingului în mod sporadic. Jucătorii noștri nu pot suporta încă (cu mici excepții: Dinu — Dinamo — Angelescu, Sătmăreanu, Dombrovski, Lucescu, Tănase, Anca), travaliul celor 90 de minute. Din unele înregistrări efectuate de noi, jucătorii Grozea, Dinculea, Doru Popescu, Dumitrache, Băluță, Arnochi și mulți alții, se angajează la efort din cind în cind neparticipind efectiv la joc. Cunoscutul antrenor H. Herrera, îi caracteriza pe aceștia ca fiind ju-

cători de „minge” și în nici un caz jucători de fotbal.

Trebuie să spunem că în privința distanței totale de alergare, majoritatea jucătorilor noștri (fundășii laterali, mijlocașii și înaintașii) parcurg circa 4.000 metri. Această cifră ar putea fi considerată mulțumitoare (unii jucători din țările cu fotbal avansat alergă în jur de 5.500—6.000 metri), dacă pe parcursul alergării (cu sau fără minge) ar interveni ruperile de ritm în adîncime necesare surprinderii adversarului. Acestea însă apar foarte rar și în această situație soluțiile sînt mai puțin periculoase pentru adversar. Ritmul domol și lipsit de dinamism este dat în

este prezentă în joc, iar jucătorii participă, dacă putem să spunem așa, pe rînd, la acțiuni (obligatoriu la fazele care impun aceasta).

2. — Atacarea porții adverse printr-un joc excesiv de pase laterale, înapoi și scurte. Într-o statistică efectuată de noi, am constatat că din numărul total de pase executate de mijlocași într-un meci, un procent mediu de 70% se dau înapoi și lateral stînga — dreapta. Rezultă că numai un număr mic de pase au direcția către înainte.

3. — Demarșurile explozive, surprinzătoare, sînt efectuate rar. De cele mai multe ori avem

1. — CAPACITATEA DE E-FORT, imperios necesară cerințelor practicii fotbalului intern și internațional la nivelul pretențiilor actuale, este — ca durabilitate — INSUFICIENTĂ. Sublinierea noastră vrea să scoată în evidență lipsa de continuitate (în timp) în susținerea eforturilor mari și foarte mari. De aici și inconstanța valorică a jocurilor susținute.

2. — RECUPERAREA CONSUMULUI FIZIC ȘI NERVOS efectuată la antrenamente și jocuri, NU a devenit încă parte inseparabilă a procesului de pregătire. Așa-zisul antrenament invizibil al jucătorilor este încă neglijat.

constă în primul rînd în metode și mijloace obișnuite ca: odihnă alimentară, regim de viață jo-dicios (viață de familie, preocupări etc.). Se pot aplica și substanțele permise a fi folosite ca susținătoare de efort.

3. — METODELE ȘI MIJLOACELE ÎMBUNĂTĂȚIRII CAPACITĂȚILOR FIZICE NU SÎNTE ÎNCĂ CUNOSCUTE ÎN ÎNTREGIME (pe de o parte) sau NU SÎNTE APLICATE METODIC (pe de altă parte). De asemenea, metodele de apreciere a gradului de pregătire și a consumului de oxigen pe kg/corp (Cooper, Astrand) sînt încă privite drept sarcini primite din partea F.R. Fotbal. Edificatoare în această privință este atitudinea jucătorilor, cînd, după terminarea testului de rezistență într-un timp mai bun (sub 12 minute) nu mai continuă alergarea, mulțumindu-se ca și în joc, cu scrijelul necesar (atît cît trebuie, nimic mai mult).

4. — MECIURILE DE PREGĂTIRE, NU CONSTITUIE MIJLOACE ESENȚIALE și eficiente de îmbunătățirea desfășurării și organizării jocului. Sarcinile nu sînt urmărite cu perseverență pe tot parcursul desfășurării întîlnirii. Jocurile școlare sînt transformate, de regulă, în „mîițe” (ceea ce convine jucătorilor).

În încheiere, ținem să precizăm că am vrut să arătăm numai unele aspecte negative în jocul echipelor noastre în privința jocului static. Dacă acestea (și altele) nu vor fi stopate la timp, ar putea duce la unele acumulări negative, care — ulterior — vor impune un timp de remediare incomparabil mai îndelungat.

Prof. ION VOICA
antrenor federal

CONSTATĂRI DUPĂ 9 ETAPE DIN CAMPIONATUL DIVIZIEI A

primul rînd de alergarea uniformă (asemănătoare crosului).

Punctul nevralgic în înțelegerea deplină a problemei prezentate îl constituie aportul fizic al jucătorilor în mod OBLIGATORIU atunci cind fazele de joc impun acest efort. A ataca și a te apăra cu toată echipa nu înseamnă participarea continuă a tuturor jucătorilor la eforturile respective. Acest lucru, în mod practic, nu s-ar putea realiza. Esența jocului actual constă tocmai în înțelegerea deplină a jocului, în sesizarea situațiilor și, în funcție de acestea, participarea la fazele respective. Avem de-a face, astfel, cu o DRAMURĂ a efortului, în fazele cînd acesta s-ar dovedi inutil. De fapt, numai echipa, în accepțiunea ei cea mai generală

de-a face cu simple alergări (fără scop tactic) în jurul adversarului (Daniel Ene, Doru Popescu, Lupulescu etc.). În acest caz, se influențează negativ și jucătorul cu minge. Un jucător demarșat astfel, chiar dacă primește pasa, nu contribuie decît în mod întîmplător la un joc eficient.

La legătura cu acest aspect, considerăm util să reamintim faptul că, într-adevăr, mingea este... cel mai rapid jucător, dar — completăm noi — numai în cazul cînd ea se îndreaptă către poarta adversă pe drumul cel mai scurt. Aceasta înseamnă că viteza de joc este dată, în ultimă instanță, tot de jucători.

Dintre cauzele care determină jocul static, după părerea noastră, notăm următoarele:

De aceea, în majoritatea cazurilor, cîștigul de pregătire acumulat la antrenamente și jocuri, se cheltuiește în mod gratuit. În astfel de cazuri, ciclul de pregătire se reia pe organisme neracupurate.

Din datele pe care le avem, numai U.T.A. și într-o oarecare măsură „U” Cluj, acționează ferm în această privință. Antrenorii N. Dumitrescu și I. Ionescu au introdus probe suplimentare de control care se efectuează marțea (sau a doua zi după joc) tocmai în scopul de a controla în permanență gradul de recuperare și eventualele nerespectări ale unui regim obligatoriu necesar performanțelor înalte.

Considerăm că util să reamintim că procesul de recuperare

APRECIEREA STĂRII DE ANTRENAMENT

ȘI A CAPACITĂȚII DE EFORT LA FOTBALIȘTI

Fotbalul modern pretinde, din partea jucătorilor divizionari, un bagaj de calități și acumulări tehnice, tactice, fizice și moral-volitive deosebite. Sistemele de joc actuale impun jucătorilor un angajament fizic total, bazat pe o bună capacitate de efort. De aceea, medicul sportiv are un rol deosebit la echipele divizionare de fotbal, pentru a pune la îndemîna antrenorului date obiective, precise, cu privire la potențialul biologic și capacitatea de rezistență la efort a jucătorilor, în diferite momente ale unui campionat. În acest sens, munca științifică este posibilă și la echipele de fotbal de Divizia B.

Acordăm cea mai mare importanță aprecierii stării de sănătate și potențialului de efort cu care se întorc jucătorii din vacanță, pentru a stabili de la ce valori ale indicilor biologici, comparativ cu etapa precedentă, pornim la pregătire, în scopul stabilirii, împreună cu antrenorul, a metodelor de lucru în antrenamentul de pregătire fizică. Următoarele testări trebuie neapărat efectuate la sfîrșitul acestei perioade, apoi în ultima săptămînă, înaintea reînceperii campionatului și cel puțin o dată la mijlocul sau vîrfului perioadei competiționale (așa cum rezultă și din schema alăturată).

Mijloacele de lucru la îndemîna medicului sportiv pentru stabilirea stării de antrenament și a capacității de efort la fotbalisti sînt:

1. INDICI BIOLOGICI ȘI FUNCȚIONALI

a. FRECVENȚA CARDIACĂ (pulsul), în repaus culcat, în picioare și după efort;

Perioade	Început per. pregăt.	Sfîrșit per. pregăt.	Început per. competit.	Mijlocul per. competit.
Puls/min. culcat	67	61	56	55
Greutate — kg	71	70	70	67
Vo ₂ max.	3350 ml.	3669,23 ml.	3684,61 ml.	3778,57 ml.
Vo ₂ /kg. max.	47,19 ml.	52,41 ml.	52,63 ml.	56,39 ml.
Indice Ruffier	7,15	5	4,27	4,01
Testul Cooper	—	2900 m.	2.942 m	2.738 m.

b. TENSIUNEA ARTERIALĂ, măsurată culcat, în picioare și după efort;

c. CURBA VALORILOR PULSULUI ȘI A TENSIUNII ARTERIALE, înainte de efortul specific (antrenament sau meci de fotbal), după încălzire, în momentul de vîrf și revenirea după efort;

d. CURBA PONDERALĂ (a greutății corporale) a jucătorilor, exprimată înainte și după antrenament sau meci, cit și comparativ în perioada de tranziție, pregătitoare, precompetițională și competițională — pentru stabilirea „greutății de formă”.

e. CAPACITATEA VITALĂ, APNEEA VOLUNTARĂ ȘI DINAMOMETRIA.

2. PROBE DE EFORT

a. PROBA RUFFIER pentru aprecierea rezistenței cardiace și a reactivității aparatului circulator la efort standard (30 genoflexiuni);

b. PROBA ASTRAND, prin care testăm cel mai exact rezistența organismului la efort submaximal nespecific, în mod indirect, la bicicleta ergometrică. Noi am folosit, pentru aceasta, o încălbură de 160 wați la 60 turații/minut, timp de 6 minute, realizînd astfel

un efort precis dozat, prin care se determină consumul maxim de oxigen absolut (VO₂ max.) și raportat la greutatea corporală, consumul maxim de oxigen/kg/corp (VO₂/kg max.).

c. TESTUL COOPER, pe care însă nu ne bazăm în mod singular, el fiind deosebit de util în testarea voinței care depinde de cooperarea subiectului, cit și de hotărîrea acestuia de a depăși momentul „punctului mort” care apare la 2.000—2.300 m.

În tabelul alăturat apar mediile pe echipe de bază (15 jucători folosiți în campionat), deoarece vorbim aici doar despre forma sportivă și capacitatea de efort în ansamblu pe echipă, nu pe fiecare jucător în parte. Datele sînt realizate la începutul perioadei de pregătire din iarna anului 1971, dar ele pot servi ca bază de orientare și pentru următoarea perioadă din viitorul sezon competițional.

Observăm valorile necorespunzătoare de la care s-a pornit după vacanța de iarnă a fotbalistilor și evoluția favorabilă, ascendentă a curbei forme sportive, începînd cu sfîrșitul antrenamentului de pregătire fizică menținîndu-se „în platou” pe tot parcursul returului pînă acum. Aceasta s-a realizat prin dozarea, de către antrenor, pe etape de pregătire, a efortului în raport cu constatările menționate, analizate în ansamblu și corelate cu datele obser-

vației medico-pedagogice zilnice.

CONCLUZII

1. În etapa actuală a dezvoltării pe baze științifice a fotbalului modern se impune o colaborare competentă între antrenor și medicul sportiv, în funcție de rezultatele explorărilor clinice și funcționale efectuate asupra jucătorilor.

2. Cele mai utile metode de explorare pe care ne bazăm în aprecierea stării de antrenament și a capacității de efort a fotbalistilor sînt: proba Astrand, proba Ruffier, frecvența cardiacă în repaus culcat și testul Cooper.

3. Numai efectuarea periodică (în aceleași condiții de lucru și folosind aceeași metodă) a indicilor și probelor amintite mai sus, poate să ducă la aprecieri corecte.

4. Nu putem trage concluzii reale decît prin analiza corelată a tuturor datelor furnizate de „bateria” de teste funcționale și de efort și numai în legătură cu datele observației medico-pedagogice, care studiază comportamentul jucătorilor în timpul antrenamentelor specifice (rezistența fizică, cunoștințe tehnice, tactice și factorul moral-volitiv în folosul echipei).

Dr. DOREL ȘERBAN

TEHNICA E DE VINĂ!

Ne obișnuisem să atribuim succesele echipelor noastre de fotbal în întîlniri internaționale, unei tehnici individuale considerate ca fiind deasupra nivelului mediu al jucătorilor celor mai multe echipe străine întîlnite.

Și într-adevăr, pasele la firul ierbii, preluările acrobactice, driblingurile rafinate și o bună protecție a mingii — a multora dintre jucătorii noștri — au stîrnit nu o dată, invidia tehnicienilor străini.

Dar au trebuit să vină jocurile din acest an, în special cele cu Cehoslovacia și Danemarca și unele din cele disputate în cadrul competițiilor europene intercluburi, ca să descoperim că mai există capitele principale din cartea tehnicii fotbalistice, slab însușite de fotbalistii noștri.

Cea mai gravă deficiență mi se pare că este cea din DOMEZIUL PASELOR. Pasele, limba-jul prin care se înțeleg jucătorii între ei pentru a purta mingea spre butul advers, constituie desigur mijlocul principal de realizare a intențiilor tactice. Ori, jucătorii noștri abuzează de pasele pe jos, alunecînd pe iarbă, care prin natura lor nu ajung departe (forța lor este redusă de frecarea cu suprafața terenului de joc) și mai ales nu pot ocîl un adversar interpus. De aici apare necesitatea unor manevre în plus pentru crearea culoarului de pasă liber și distanța limitată la care poate fi trimisă mingea. Deci joc cu pase scurte, urmate de aglomerarea jucătorilor pe loc puțin și încetîneală în manevrele de apropiere de careul advers. În plus, o dată cu creșterea numărului de pase, crește și posibilitatea apariției unor greșeli. Acest stil de joc cu pase scurte pe jos amintește jocul desuet încă pe atunci al echipelor scoțiene, din anii de după primul război mondial și de stilul atît de spectaculos, pe cît de ineficace, al echipei C.A.O. din Oradea din anii

1928-1938.

Ori, surpriza tactică se creează cu o pasă lungă, care nu poate fi decît înaltă, uneori cu boltă, cu care se cîștigă teren, cu care se evită interceptarea adversarului chiar dacă este poate mai puțin precisă și mai greu de preluat. Asemenea pase le folosesc unele din echipele noastre, cum sînt U.T.A. și F.C. Argeș, ca urmare a unui stil de joc imprimat de jucători ca Dobrin, Domide, Azente, și alții și care seamănă foarte bine cu stilul de joc al unor echipe fruntașe din R.F.G., Anglia și Ungaria. Dar este și stilul cu care ne-a învins recent echipa Danemarcei. Din păcate, în echipa noastră reprezentativă doar Dinu și Dumitru au înțeles acest lucru, ceea ce este prea puțin. Nu ar fi de reconsiderat totuși introducerea în echipa națională a unor jucători care prin stilul lor să modernizeze întrucîtva jocul primei echipe a țării?

N. BRAȘOVEANU

Poate ca urmare a unor deficiențe în folosirea pasei înalte, dar poate și din alte cauze (deficiență insuficientă?), cei mai buni jucători ai noștri etalează un joc de cap deficient. Din această cauză, poate chiar 80 la sută din duelerile aeriene sînt pierdute de jucătorii noștri, ceea ce constituie un plus de inițiativă pentru adversar, care cîntărește greu în decursul unui joc.

Deficiențe grave apar în jocul echipelor noastre și în ce privește deposedarea de minge a adversarului. Jucători excelenți altfel, ca Dumitru, încearcă deposedarea cu talpa înainte spre a bloca mingea la picioarele adversarului. Această intervenție constituie o lezare flagrantă a regulilor de joc și este sancționată regulat de arbitri.

Iată cîteva deficiențe tehnice cu efecte tactice importante, urmate de rezultate nesatisfăcătoare pe tabela de marcaj. Și nu ar fi poate inutil ca tehnicienii noștri să analizeze aceste deficiențe și să ia măsuri de îndreptare eficiente.

N. BRAȘOVEANU